

MINI RITUAL ANTIESTRÉS

AVE PURE



Basado en aromaterapia emocional y técnicas de regulación nerviosa avaladas por estudios en neurociencia del bienestar.

INTENCIÓN: DETENER EL RUIDO

(1 MIN)

OBJETIVO

Cambiar de modo "alerta" a modo "presencia".

APOYO CIENTÍFICO

Según el National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), los aceites esenciales cítricos y de lavanda activan el sistema límbico, responsable de las emociones, ayudando a reducir cortisol y frecuencia cardíaca.

ACCIÓN

- Coloca unas gotas de la mezcla elegida en difusor de aromas eléctrico o en difusor pasivo.
- Inhala profundamente tres veces.
- Al exhalar, piensa una frase corta como: "Estoy aquí. Estoy a salvo."

PAZ INTERIOR

Ideal si te sientes saturada o ansiosa.

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Si hay tensión acumulada o irritabilidad.

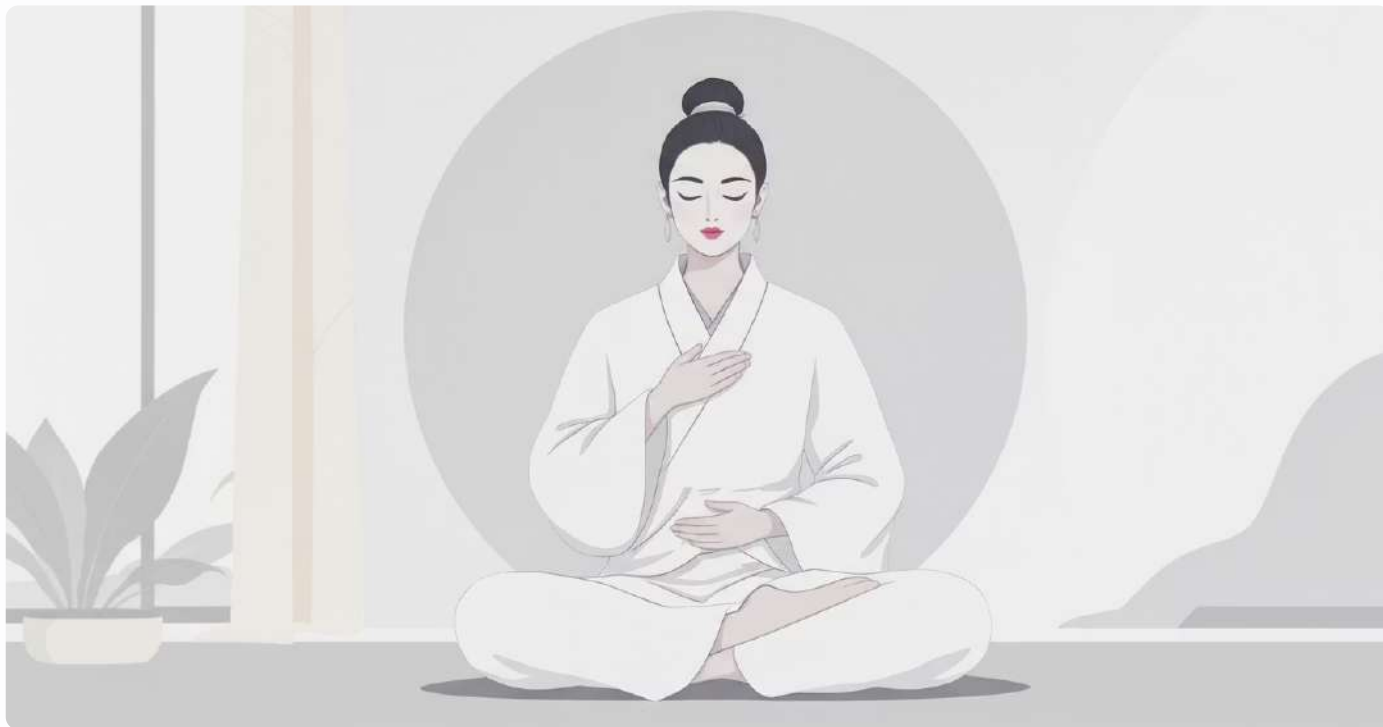
DESPIERTA TU MENTE

Si el cansancio mental te impide concentrarte.

<https://www.nccih.nih.gov/health/aromatherapy>

TÉCNICA DE "ANCLAJE SENSORIAL"

(2 MIN)



- ❏ **Basada en:** Terapia somática y prácticas de grounding recomendadas por el Trauma Research Foundation (Dr. Bessel van der Kolk).

OBJETIVO

Reconectar con el cuerpo para estabilizar emociones.

ACCIÓN

01

Siéntate con la espalda recta.

02

Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.

03

Siente el movimiento de la respiración y el aroma envolviendo el aire.

04

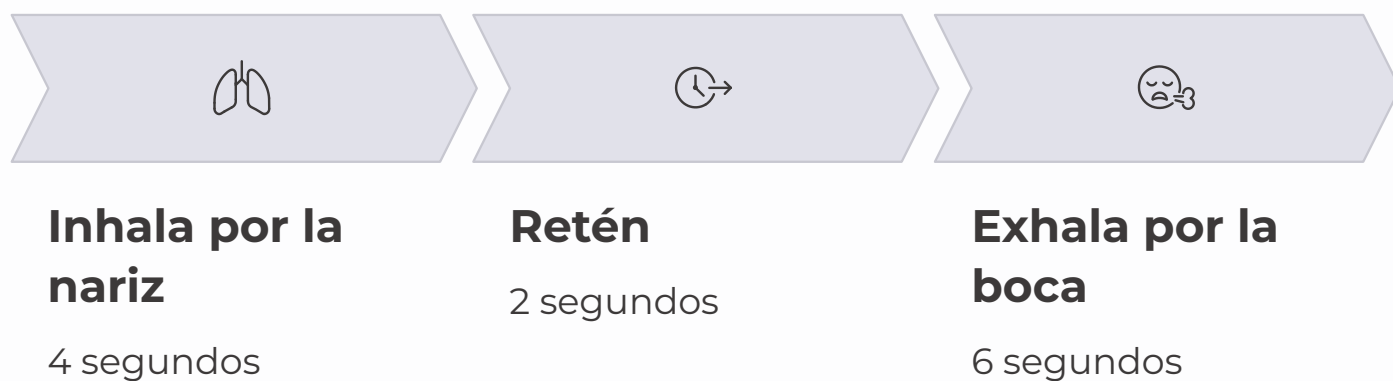
Imagina que cada inhalación disuelve una capa de cansancio.

RESPIRACIÓN 4-2-6

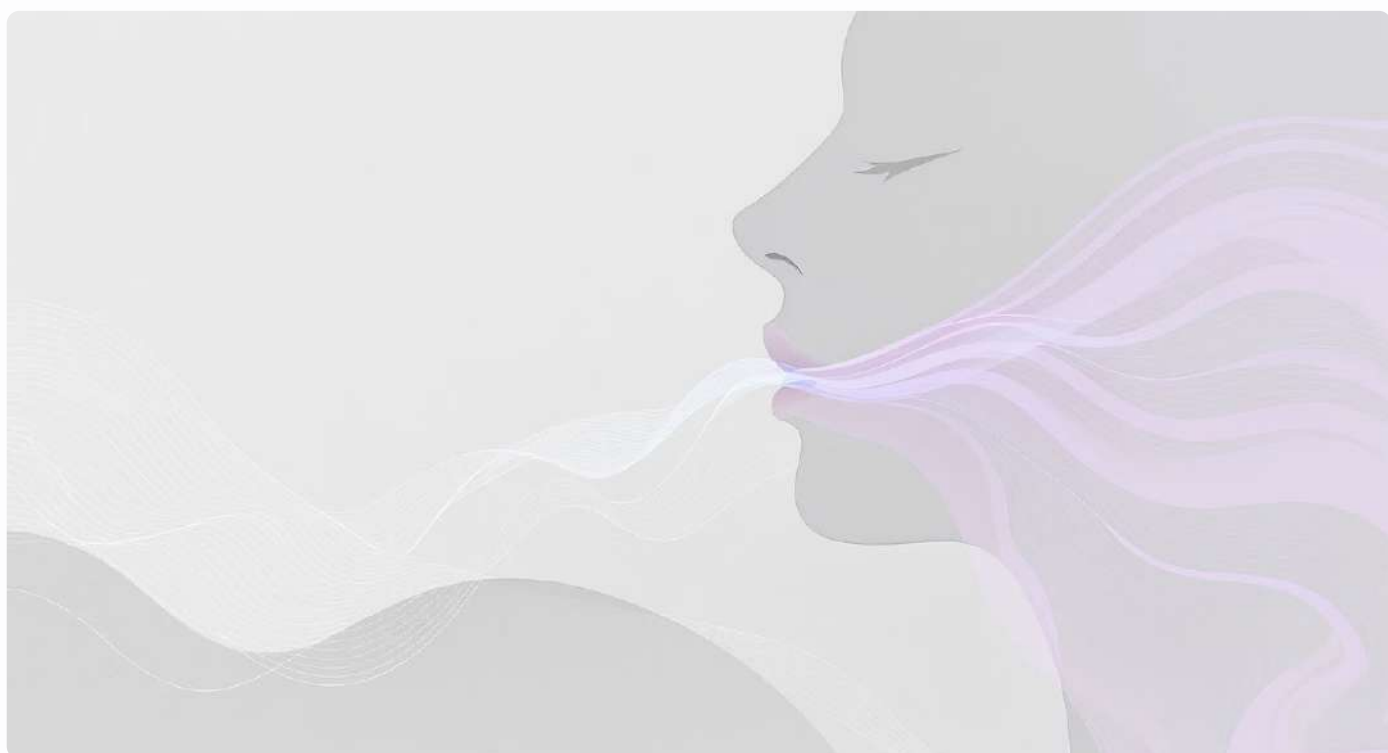
(2 MIN)

Respalda por: técnicas de respiración coherente del HeartMath Institute, que promueven equilibrio del sistema nervioso autónomo.

ACCIÓN



Repite durante 5 ciclos. Durante la exhalación, visualiza el aire llevando fuera la tensión y el aroma guiando a un estado de calma lúcida.



CIERRE SENSORIAL

(1-2 MIN)

OBJETIVO

Sellar la calma con gratitud y consciencia.

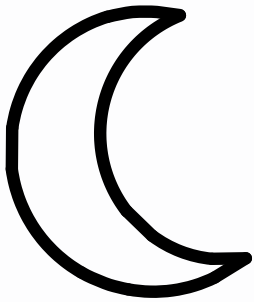
Lleva la atención a tu entorno: sonidos, luz, temperatura.

Inhala una última vez el aroma y piensa: **"La calma es mi punto de partida, no mi recompensa."**

Si lo deseas, escribe una frase o palabra que defina tu estado actual.

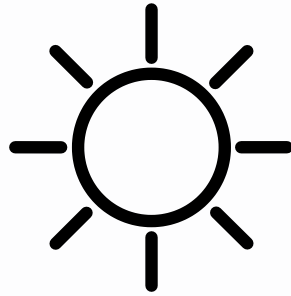


INTEGRACIÓN PRÁCTICA



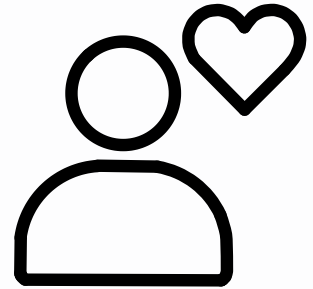
Diariamente

Usa **Paz interior** antes de dormir o tras una jornada exigente.



En jornadas de trabajo

Usa **Despierta tu mente** por la mañana o en momentos de fatiga.



Cuando hay altibajos emocionales

Usa **Equilibrio emocional** para acompañar decisiones o conversaciones difíciles.